保証書付

取扱説明書

シチズン電子血圧計
CH-453F

CITIZEN
Micro HumanTech

- ご使用前に本書を必ずお読みください。
- 本書は保証書を兼ねています。紛失しないよう大切に保管してください。
- ご使用中は必ず本書をお手元に置いてください。

シチズン･システムズ株式会社

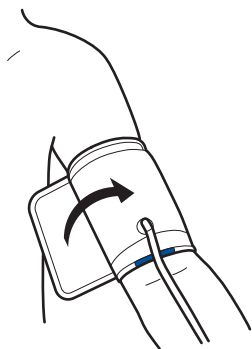
目次

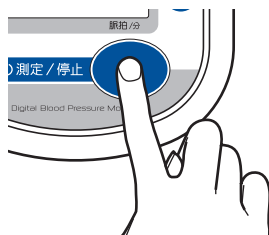
使いかた 3ステップでカンタン測定

毎日測って健康管理に役立てましょう！！

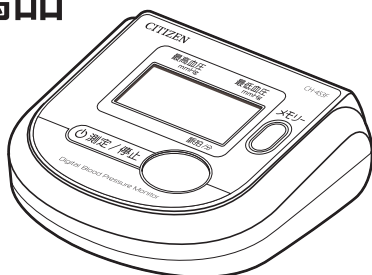
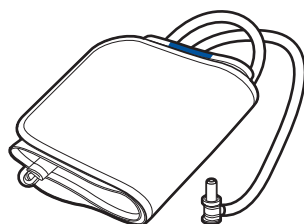
ご使用のまえに ● 電池を入れます

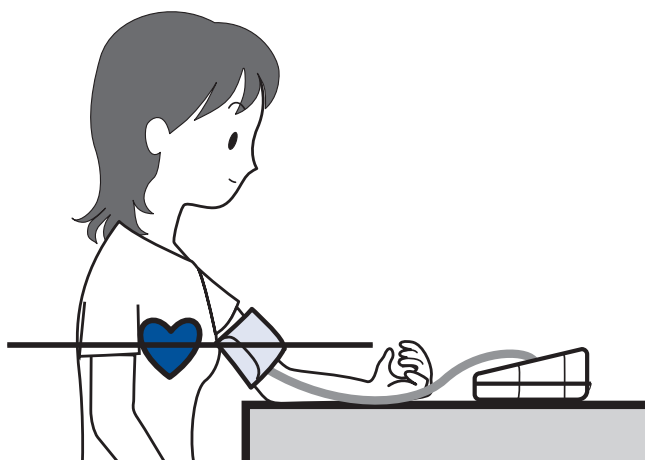
☞ 7ページ参照

1

腕帯（カフ）を腕に巻き、青い帯が腕の中央に位置するよう面ファスナーで固定します。

2

リラックスした状態で、「測定／停止」ボタンを押して測定を始めます。

本体付属品

以下のものがそろっているかご確認ください。

●本体

●腕帯（カフ）

3

測定中は楽な姿勢で安静にしてください。

●単3形乾電池×4本
（モニター用）

●取扱説明書（保証書付）
●医療機器添付文書

安全上のお願い

ご使用の前に、この「安全上のお願い」をよくお読みください。

⚠ 警　告	人が死亡または重傷を負う可能性が想定される場合
⚠ 注　意	人が傷害を負う可能性が想定される場合

強制 必ず実行していただく「強制」内容です。

禁止 してはいけない「禁止」内容です。

⚠ 警　告

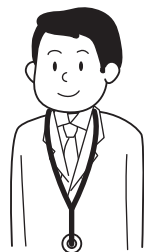
強制

測定結果の自己判断、および治療は危険です。必ず医師の指導に従ってください。

→自己判断は、病気の悪化につながる恐れがあります。

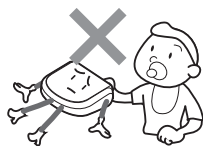
強制

心臓疾患、その他循環器疾患、重度の血行障害のある方やペースメーカをご使用の方は、医師の指導に従ってください。

→体調不良をおこす恐れがあります。

⚠ 注　意

禁止

乳幼児や意思表示ができない方へのご使用はおやめください。

→事故やけがの原因になります。

禁止

長時間連続して測定しないでください。

→うっ血、はれなどの原因になります。

禁止

血圧測定以外に使用しないでください。

→事故やけがの原因になります。

禁止

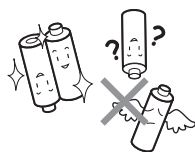
血圧計の近くで、携帯電話を使用しないでください。

→誤作動をおこす恐れがあります。

禁止

電池の⊕⊖の向きを間違えないようにしてください。

古い電池と新しい電池、種類のちがう電池を同時に使用しないでください。

→漏液、発熱、破裂などを起こし、本体が破損する原因になります。

禁止

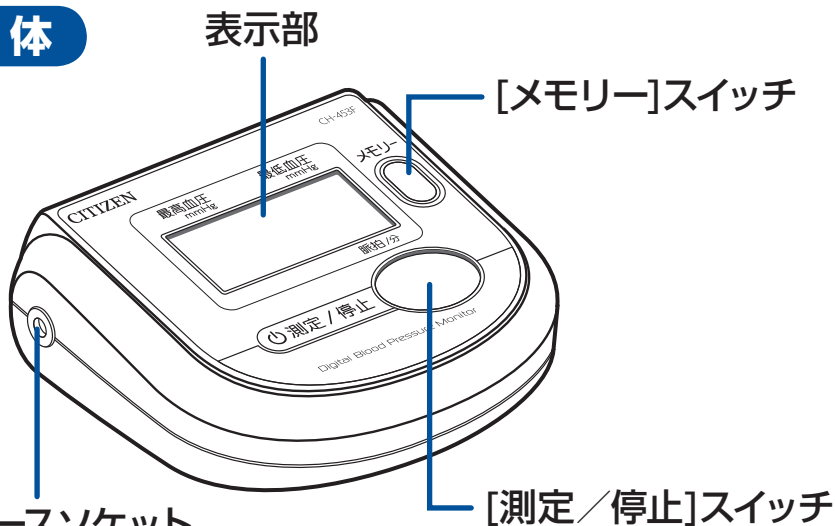
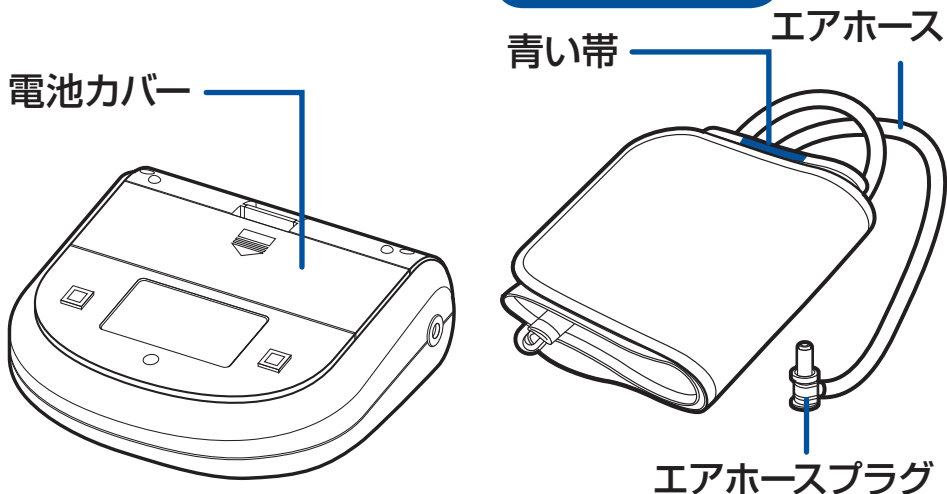
分解・修理・改造をしないでください。

→事故やけがの原因になります。

強制

電池の液が目に入ったり、皮膚に付着したときは、すぐに多量の水で洗い流し、医師の治療を受けてください。

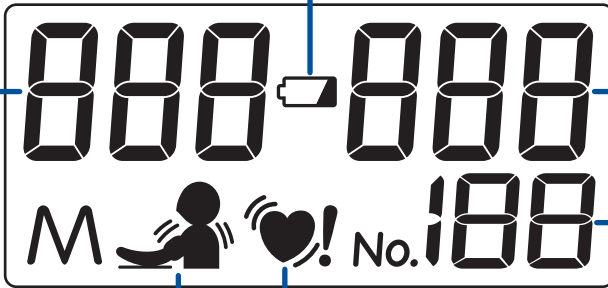
→けがなどの原因になります。

各部のなまえと機能

※腕帯は消耗品です。腕帯の寿命は約 2000 回 [1日6回（朝夜各3回）の測定で約1年］ です。腕帯が汚れたり、破損や空気漏れするなど新しくお求めになる場合は、弊社お客様相談室(フリーコール :0120-88-6295) でお受けします。

表示部

最高血圧値

電池消耗マーク
電池が消耗したときに表示されます。(8 ページ)

最低血圧値

ポイント
体動マーク

ポイント
脈間隔変動マーク

脈拍数／メモリー番号

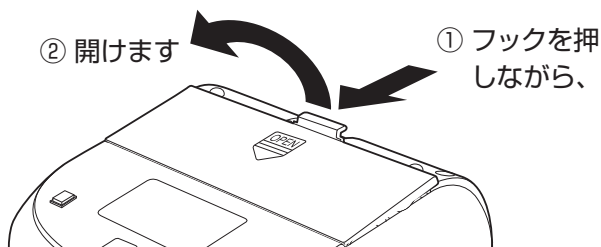
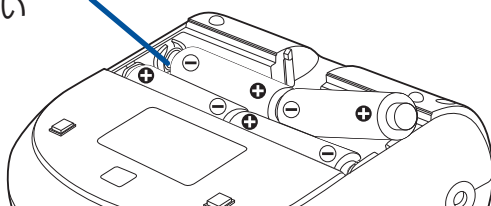
こんな機能があります 詳しくは15ページ参照

体動マーク …………　測定中に体が動いて大きな圧力変化を検出したときに表示されます。

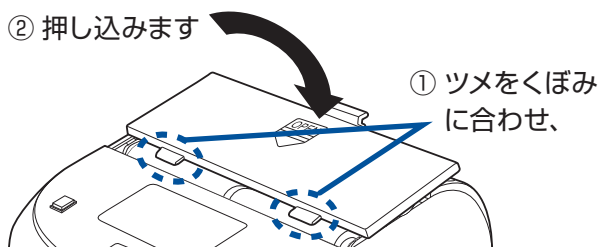
脈間隔変動マーク …　測定中の脈間隔が不規則な場合に表示されます。

電池を入れます

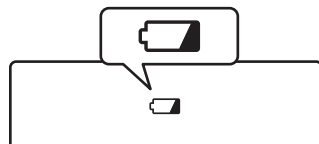
まず電池を入れましょう

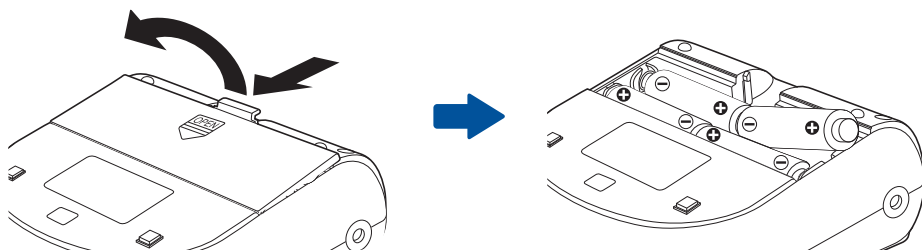
1 電池カバーをはずします

2 電池を入れます

※ 必ずバネの出ている⊖側から入れてください。

3 電池カバーを閉めます

カバーを押さえながら矢印方向にずらします。
「カチッ」と音がするまで押し込んでください。

こんなときは電池を交換しましょう

マークが表示されたとき
［測定／停止］スイッチを押しても何も表示されなくなったとき

→ 4 本同時に交換しましょう

電池を取り出すときは・・・

電池カバーをはずし、電池を取り出します。

⚠ 注　意

- 電池を取り出すと、記憶されているすべての測定結果が消去されます。電池交換の前に、測定結果をメモしておくことをおすすめします。
- 付属の乾電池はモニター用ですので、所定の電池使用回数を満たさない場合があります。
- アルカリ電池とマンガン電池を混ぜて使用しないでください。
- アルカリ電池、マンガン電池以外は使用しないでください。
- 充電式の乾電池は使用しないでください。
- ご使用済みの乾電池は、お住まいの自治体のルールに基づいて正しく処分してください。

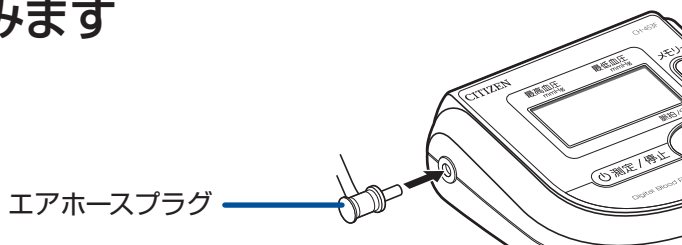
腕帯（カフ）を巻きましょう

○腕帯は裸腕、もしくは薄い下着の上から巻いてください。

○厚い上着を着ている場合は、脱いでから腕帯を巻いてください。また、衣服などをまくり上げると上腕部が圧迫されて正しく測定できない場合があります。

○腕周囲が22cm未満の方、32cmを越えた方が測定した場合、正しく血圧を測定できない場合があります。

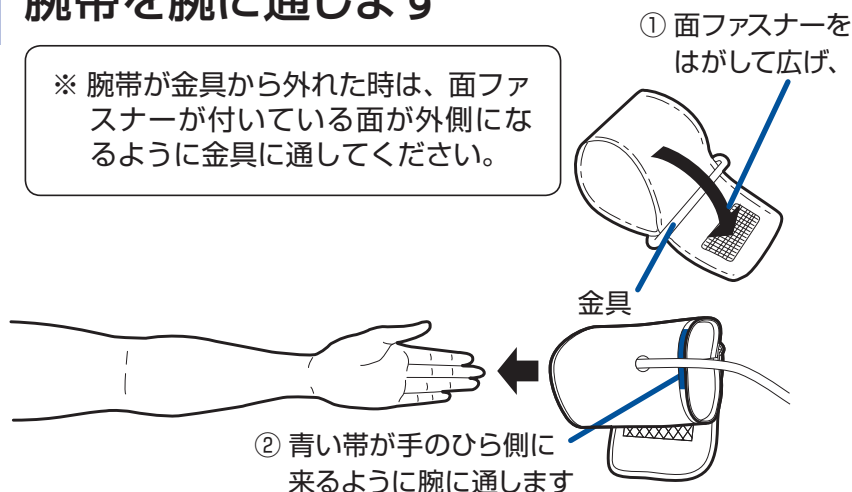
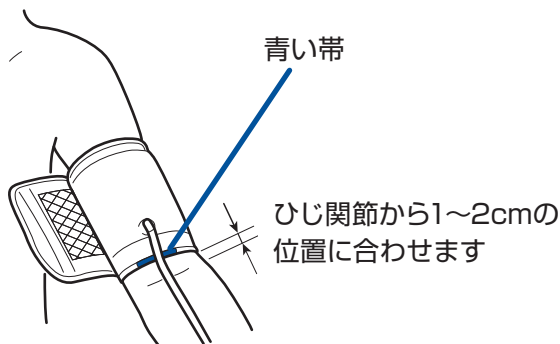
1 エアホースプラグを本体に差し込みます

エアホースプラグ

2 腕帯（わんたい）を腕に通します

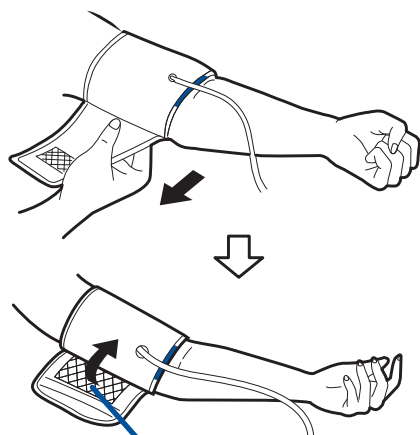
※ 腕帯が金具から外れた時は、面ファスナーが付いている面が外側になるように金具に通してください。

① 面ファスナーをはがして広げ、

金具

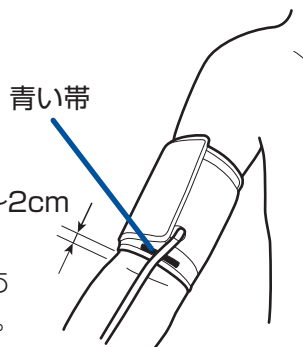
② 青い帯が手のひら側に来るように腕に通します

3 腕帯の青い帯を腕の中心に合わせます

わんたい

4 腕帯を腕にぴったり巻きつけ、面ファスナーで固定します

わんたい

正しく測定するためには・・・

○ 巻きつけがゆるすぎたり、締めつけすぎると、正しく測定できないことがあります。
○ 測定する時は正しい姿勢をとりましょう。（☞11ページ）

右腕でも測定できます

右腕で測定するときも青い帯を腕の中心に合わせてください。
※血圧は左右で 10 mm Hg 程度の差がでる場合がありますので、毎回同じ側の上腕で測定してください。

正しい姿勢を確認しましょう

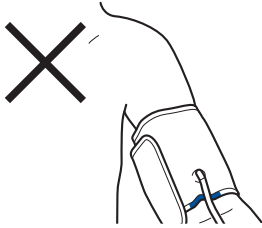
○血圧は測定するときの姿勢や時刻によって変化します。毎日同じ時刻に、正しい姿勢で測るよう心がけることが大切です。

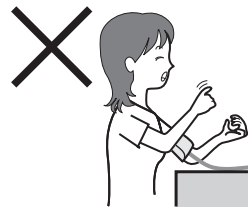
1 姿勢を整えましょう

背筋をのばし、深呼吸してリラックスしましょう。

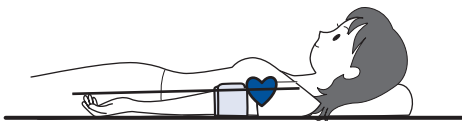
2 手のひらを上に向けて、力を抜きましょう

3 腕帯（カフ）を心臓と同じ高さにしましょう

正しく測定するためには

- 腕帯をゆるく巻かない。

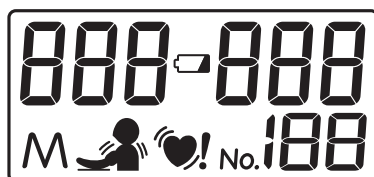
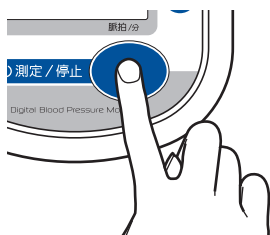
- 前のめりにならない。

- 測定中に動いたり話したりしない。

そのほかのポイントについては、
☞29ページ「血圧測定の基本事項」を参考にしてください。

寝て測る場合

① あお向けになります。
② 手のひらを上にして腕を伸ばし、リラックスします。

測定しましょう

測定する前に・・・

○きちんと腕帯（カフ）を巻いてください。（☞9ページ）
○正しい姿勢で測定しましょう。（☞11ページ）

[測定／停止]スイッチを押します

全点灯表示時の ▭ マークは、電池交換のお知らせではありません。

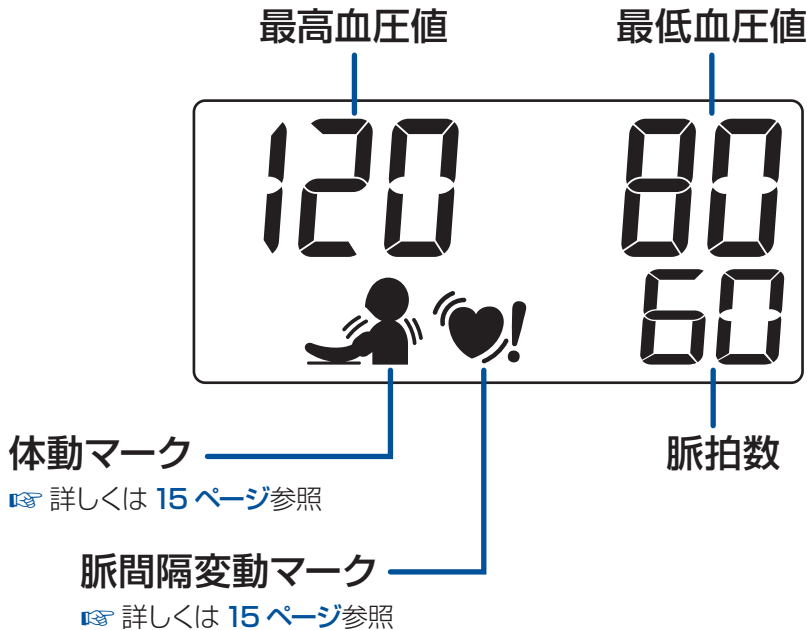
●最適な圧力まで自動的に加圧されます。

●脈拍を感知すると測定マーク ♥ が点滅します。

※測定を止めるときは、[測定／停止]スイッチを押して、停止してください。
　[測定／停止]スイッチを押しても空気が抜けない場合は、エアホースプラグと腕帯を外してください。

測定結果が表示されます

☞ 詳しくは 15 ページ参照

☞ 詳しくは 15 ページ参照

測定結果は自動的に記録されます。
測定結果の呼び出し方については17ページを参照してください。

血圧は毎日測って測定値を記録しましょう

血圧は、長期のデータを見ることが大切です。お薬（降圧剤等）を服用した時間も考慮して、１日のうちで最も安定した状態が保てる時間帯を選んで、毎日できるだけ同じ時刻に測定しましょう。

31 ページに「血圧記録用紙」があります。
コピーしてお使いください。

測定時刻

測定結果を確認しましょう

体動マークについて

測定中にからだや腕が動いて大きな圧力変化が検出された場合、測定終了後に「体動マーク」が表示されます。

● 「体動マーク」が表示された場合は安静にして再測定してください。

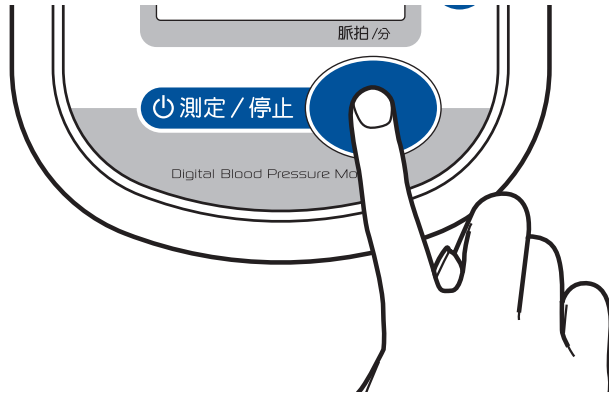
脈間隔変動マークについて

測定中の脈の間隔が不規則な場合、測定終了後に「脈間隔変動マーク」が表示されます。

● 測定中の脈の間隔が大きく変動すると正しく測定できないことがありますので、「脈間隔変動マーク」が表示された場合は安静にして再測定してください。

⚠ 注　意

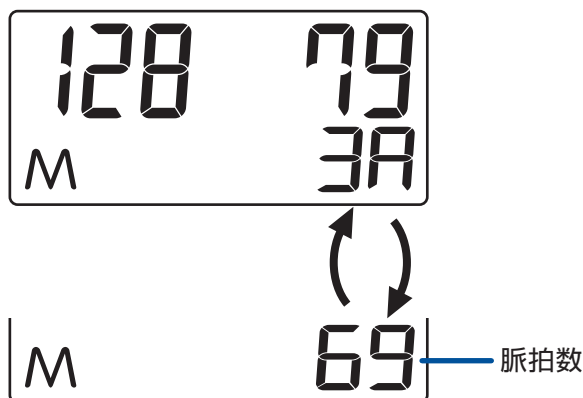
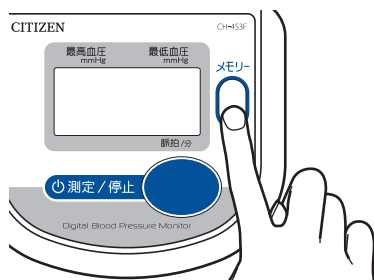
● 「脈間隔変動マーク」が頻繁に表示される場合は、ご自身の健康状態について医師に相談してください。

1 測定後、［測定／停止］スイッチを押して電源を切ります。

※測定後に電源を切り忘れても、約3分後に、自動的に電源が切れます。

測定結果の呼び出しかた

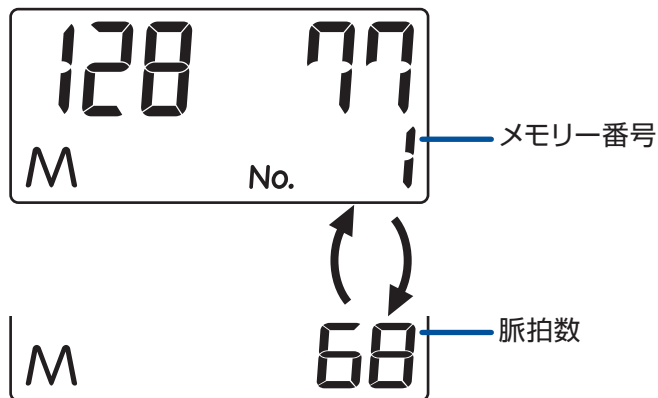
測定結果を呼び出してみましょう

90回分の測定結果を記録できます。
平均値も自動的に計算されますので、日々の健康管理にお役立てください。

[メモリー]スイッチを１回押します

平均値を示す「3A」を表示したあと、最新3回分までの各測定結果の平均値を表示します。

※ 3回以上測定しなければ、平均値は表示しません。

さらに[メモリー]スイッチを押すと過去の測定結果を表示できます

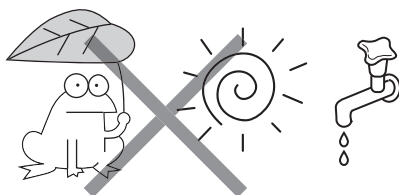
スイッチを押すたびに、前回、前々回とさかのぼります。
スイッチを押し続けると過去の測定結果を早送りできます。

●電池交換をすると、前回の測定結果は消去されます。電池交換の前に、測定結果をメモしておくことをおすすめします。

※メモリー消去のしかた

電池を取り出すと、記憶されているすべての測定結果が消去されます。(☞8ページ)
測定結果をメモしておくことをおすすめします。

保管とお手入れのしかた

■直射日光が当たる場所、高温多湿の場所、塩分や硫黄分の多い場所、埃の多い場所や水のかかる場所には保管しないでください。
また、水洗いもしないでください。

故障の原因となります。

■長期間使用しない場合は、電池をはずしてください。

電池からの液漏れにより、故障することがあります。

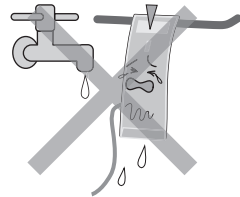
■本体をシンナーやベンジンなどで絶対に拭かないでください。

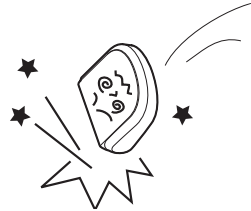
本体の材質を傷める恐れがあります。

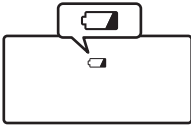
■腕帯（カフ）を無理やり曲げたり、引っ張ったりしないでください。

加圧不良の原因となります。

■腕帯（カフ）は洗濯したり、水に濡らしたりしないでください。

故障の原因となります。

■本体に無理な力を加えたり、落としたりしないでください。

故障の原因となります。

■本体がひどく汚れたときは、中性洗剤をしみこませた布で汚れをよく拭き取り、乾いた布で拭いてください。

■本体を廃棄するときは、お住まいの自治体のルールに基づいて正しく処分してください。

エラー表示について

測定ができない!!

エラー表示	原　因	対　処
Err 1 ～ Err 5	腕帯（カフ）の巻きかたが緩すぎます。	腕帯（カフ）を巻きなおし、安静にしてもう一度測定してください。（9ページ「腕帯（カフ）を巻きましょう」参照）
280	280mmHg以上加圧した。	測定中、自動的に圧力が下がらない場合には、測定／停止スイッチを押して測定を中止して、腕帯（カフ）を外してください。

エラー表示について

エラー表示	原　因	対　処
	乾電池が消耗しています。	4本とも新しい乾電池と交換してください。（7ページ「電池を入れます」参照）
120 80 Er	脈拍数が測定範囲外（39拍／分以下、または181拍／分以上）でした。	腕帯（カフ）を巻きなおし、深呼吸などリラックスしてから、もう一度測りなおしてください。（脈拍数が測定範囲外の場合はEr表示になります。）
--- ---	本体が正常に作動していません。	お買い上げ店、または弊社お客様相談室へお問い合わせください。

血圧Q＆A

質 問

病院で測ってもらう血圧値と家で測る血圧値がちがうのはなぜですか？

A 答え

病院では、不安や緊張感から、家庭で測るよりも 10 ～ 20mmHg ほど高くなることがあります。家庭での測定で、普段からご自分の血圧の傾向を知っておくと診察の際に役立ちます。

質 問

測るたびに血圧値がちがいますがなぜですか？

A 答え

次のように、さまざまな要因で血圧は変動します。

- 季節、気温
- 体のリズム、体調、姿勢、運動
- 精神状態、ストレス

ストレスや感情の起伏といった精神的な影響も受けやすく、緊張すると高くなり、リラックスすると低くなる傾向にあります。
また、正しい姿勢で測定していない場合や、腕帯（カフ）を正しく巻いていない場合にも、変動しやすくなります。

質　問

家庭で血圧を測る意味は？

A
答え

家庭ではリラックスした状態で測定できるため、より安定した血圧を測定できるからです。
毎日同時刻に測定して日々の血圧の変化を記録し、その結果を基に、かかりつけの医師に相談することをおすすめします。

質　問

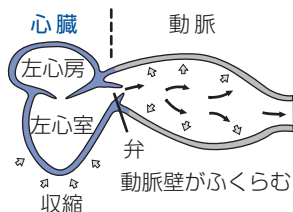
手首の血圧値とかなりちがいますがなぜですか？

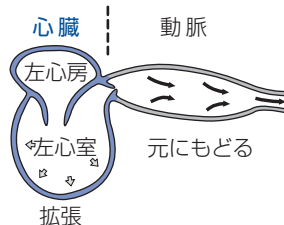
手首と上腕の血圧値の差は、高血圧症、糖尿病、腎臓病、動脈硬化、抹消血管障害などがある方の場合、健康な方より大きな差がでることがあります。運動や入浴直後の測定や正しい姿勢で測定しなかった時なども大きな差がでることがありますので、自分で判断せずに必ず医師の指導にしたがってください。

血圧について

血圧とは…

心臓は体の隅々まで血液を循環させせるためのポンプで、血液は心臓が収縮して動脈内に拍出されています。成人の心臓は握りこぶしくらいの大きさで、1日に10万回以上も拍動しています。
血圧とは、心臓から送り出される血液の流れによって、動脈の壁にかかる圧力のことです。送り出される血液の量と動脈の太さと柔軟性などによって血圧は決まります。一般に血管は加齢とともにしなやかさを失うと言われ、血圧も加齢とともに上昇していく傾向があります。
血圧を測定する場合、通常、最高血圧と最低血圧が記録されます。心臓が収縮して血液が心臓から送り出されるときの最も高い血圧を収縮期血圧（最高血圧）といい、心臓が拡張して血管にかかる圧力が最低のときの血圧を拡張期血圧（最低血圧）といいます。

【最高血圧とは】

心臓が収縮して血液が送り出されたときの血圧が「最高血圧」です。

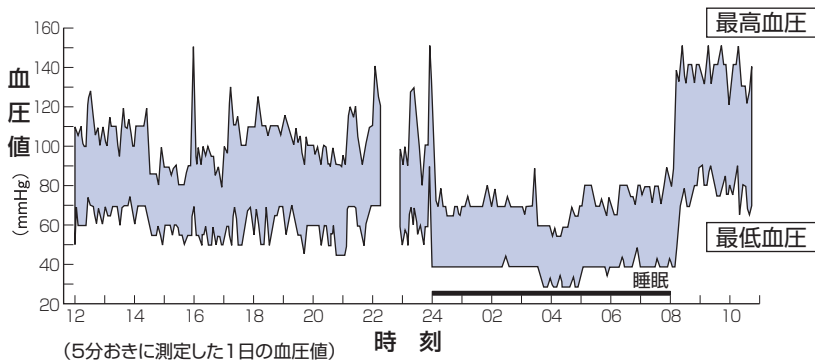
【最低血圧とは】

心臓が拡張して血液が戻ったときの血圧が「最低血圧」です。

血圧は常に変化しています

血圧は、体のリズム、姿勢、精神状態、ストレス、気温などの影響を受けやすく、健康な方でも1日の間にかなり大きく変動しています。たとえば、日中は高く夜間は低下します。また、食事中や会話中などは血圧が上がりますが、食後は下がります。日常生活の1つ1つの動作をとっても血圧は常に変動しています。

下の図は、日常生活における1日の血圧の変動の一例です。

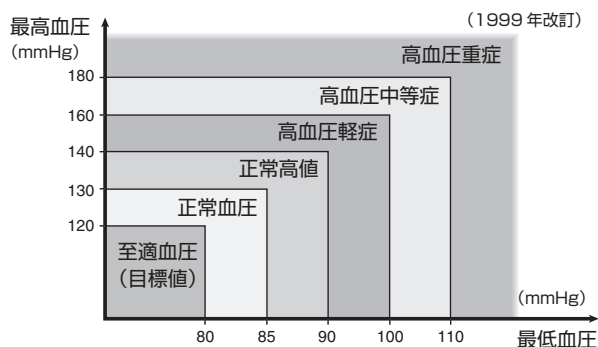
【血圧の日内変動の一例】

（5分おきに測定した1日の血圧値）

● Bevan AT, Honour AJ, Stott FH. Clin Sci 1969;36;329–44.

お知らせ

高血圧とは

世界保健機構（WHO）、国際高血圧学会（ISH）では、下図のように血圧の分類を定めています。医療機関で測定した最高血圧が140mmHg以上、最低血圧が90mmHg以上に該当するものを高血圧と定義しています。一言に高血圧と言っても、血圧が「いつ高いのか」によって異なります。朝方の血圧が高い「早朝高血圧」、夜間の血圧が高い「夜間高血圧」といった特定の時間帯だけ血圧が高くなるタイプや、病院などでの測定値が家庭での測定値よりも高くなる「白衣高血圧」、病院での測定値は正常と言われるが家庭では高い「仮面高血圧」といった、測定環境で数値が変わるタイプなどがあることがわかってきました。
家庭で測定するメリットは、医療機関などで測定する値よりも血圧の変動に関する情報が多く得られ、治療中の際には薬の作用を確認する重要な情報があると言われています。
高血圧は、自覚症状をともなわず進行し、気付かないうちに動脈硬化を促進させ、心筋こうそくや脳卒中などの生命に関わる疾病を引き起こす要因と言われています。
しかし、自分の血圧を知ることで、日々の血圧状態を把握でき、日々の食事や運動などの生活習慣を見直すための重要なヒントになります。家庭での血圧測定には、病院などでわからない情報を含んでいることもあります。継続的に家庭での血圧測定を心がけ、体の重要な情報を見落とさないようにしましょう。

WHO/ISH血圧分類

日本人の血圧の平均値

日本人の血圧の平均値を示します。
個人差もあるため、あくまで目安として、ご自分の血圧を判断するときの参考にしてください。

出典：厚生労働省 『平成 18 年国民健康・栄養調査報告』による

	年 代	平均値 (mmHg)	
		最高血圧	最低血圧
男 性	15 ～ 19 歳	113.6	65.5
	20 ～ 29 歳	119.2	71.9
	30 ～ 39 歳	123.3	79.2
	40 ～ 49 歳	128.0	82.8
	50 ～ 59 歳	136.1	85.4
	60 ～ 69 歳	138.1	82.3
	70 歳以上	138.3	78.9
	全 体	**131.4**	**80.2**
女 性	15 ～ 19 歳	106.1	64.1
	20 ～ 29 歳	109.4	67.9
	30 ～ 39 歳	111.2	70.9
	40 ～ 49 歳	120.5	76.5
	50 ～ 59 歳	128.7	79.9
	60 ～ 69 歳	134.8	80.2
	70 歳以上	138.2	77.7
	全 体	**124.4**	**75.9**

注）降圧剤服用者、妊婦を除く。

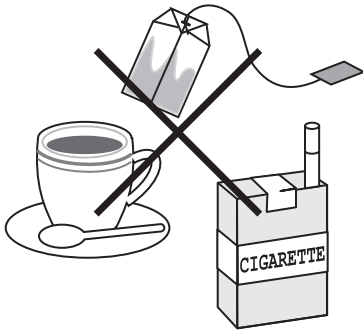
血圧測定の基本事項

血圧を測る前に５～６回深呼吸をし、リラックスした状態で測定してください（緊張したり不安定な精神状態のときは、血圧が安定しません）。

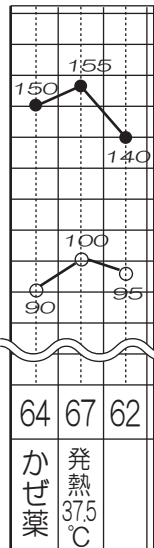
心配ごとやイライラがあるとき、睡眠不足や便秘のとき、また運動や食事の直後でも血圧は高くなります。

入浴や飲酒の後では測定を行わないでください。

尿意や便意があるときは、排尿や排便をすませてから測定してください。

コーヒーや紅茶を飲んだり喫煙した直後には測定を行わないでください（血圧が高くなります）。

楽な姿勢で安静にして測定してください。腕帯（カフ）を心臓の高さに保ち、腕を動かしたり、話をしたりしないでください。

連続して測定を行わないでください。上腕がうっ血して、正しい値が得られません。

20℃前後の室温で測定してください（寒さは血圧を上昇させます）。

測定結果を記録しましょう

血圧記録用紙

※コピーしてお使いください

●：最高血圧　○：最低血圧

お名前
年齢
才
性別
男・女
14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

お知らせ

故障かな？と思ったら

修理、サービスに出される前に、次の点をご確認ください。

こんなとき	確認するところ	直しかた
[測定／停止] スイッチを入れても何も表示しない	乾電池が消耗していませんか	新しい乾電池と交換してください
	乾電池の⊕⊖の向きが間違っていませんか	乾電池を正しい向きにしてください
測定できない	♥ マークが点灯しましたか	腕帯（カフ）を正しく巻いてください
	腕帯（カフ）を正しく巻いていますか	腕帯（カフ）を正しく巻いてください
	測定中は安静にしていましたか	安静にしてもう一度測定してください
	脈の極端に弱い方、不整脈のある方は測定できない場合があります	

◆故障を発見した場合はただちに使用を中止し、勝手に分解せず、販売店または

シチズン･システムズ株式会社
お客様相談室

にお問い合わせください。

商品に関するご相談、お問い合わせは、
弊社 お客様相談室 でお受けいたします。
受付時間：10～17時
月～金（祝祭日、年末年始を除く）
フリーコール 0120-88-6295
通話料金は無料です。
E-mail:support@systems.citizen.co.jp
http://www.citizen-systems.co.jp

お知らせ

製品仕様

販売名	シチズン電子血圧計　CH-453F
測定方式	オシロメトリック法
表示	デジタル表示方式
適用腕周範囲	約22～32cm
測定範囲	圧力0～280mmHg、目量1mmHg、脈拍40～180拍/分
測定精度	圧力：±3mmHg、脈拍：読み取り数値の±5%
加圧	ポンプによる自動加圧
減圧	微速排気弁方式
排気	電磁弁による自動排気
定格および電源	DC6V⎓（⎓直流）、単3形乾電池（R6P、LR6）4本
電池使用回数	アルカリ乾電池：約1000回　マンガン乾電池：約300回（1日1回測定、室温23℃、160mmHg加圧で測定の場合）
使用温湿度	10℃～40℃／相対湿度30%～85%
保存温湿度	−20℃～60℃／相対湿度10%～95%
メモリー	90回分
電撃保護	内部電源機器 🯅（🯅：B形装着部）
寸法	約130（幅）×53（高さ）×118（奥行）mm
質量	本体：約240g（電池含まず）　腕帯（カフ）：約130g
付属品	腕帯（カフ）一式、モニター用単3形乾電池 4本、取扱説明書（保証書付）

※ 本製品、及び取り出した古い電池を廃棄する場合は、お住まいの自治体のルールに基づいて正しく処理してください。
※ 本製品はEMC規格IEC60601-1-2：2001に適合しています。EMC適合
※ 本製品はJIS規格（JIS T 1115：2005）に適合しています。
※ 本製品の臨床性能試験は、「医療用具の承認申請に際し留意すべき事項について（平成11年7月9日）」に基づいて実施しております。
※ 本製品は在宅での自己血圧測定に使用するものです。医療機関・公共の場所で使用しないでください。
※ 本製品は改良のため、予告なしに仕様変更する事があります。

医療機器認証番号　221ADBZX00065000
（管理医療機器）

製造販売元
シチズン・システムズ株式会社

お知らせ

保証規定

つぎのような場合には保証期間内でも有料修理になります。

- 誤ったご使用またはお取扱いによる故障または損傷。
- 保管上の不備によるもの、およびご使用者の責に帰すと認められる故障または損傷。
- 火災、地震、水害、異常電圧、指定以外の電源およびその他の天災地変や衝撃などによる故障または損傷。
- 保証書のご提示がない場合。
- 保証書のご購入日、ご購入店名などの記載に不備がある場合、あるいは字句を書き換えられた場合。
- ご使用後の外装面のキズ、破損、外装部品、付属品／腕帯などの消耗品の交換。

※お買い上げの販売店または弊社にご持参いただくに際しての諸費用は、お客様にてご負担願います。

- **保証書の再発行はいたしませんので大切に保管してください。**
- **本保証書は日本国内においてのみ有効です。**

保証書 持込修理

CITIZEN
Micro HumanTech

このたびは、シチズン電子血圧計をお買い上げいただきまして、まことにありがとうございます。取扱説明書にもとづく通常のお取扱いにおいて、万一保証期間内に故障が生じました場合は、本保証書を現品に添えて、お買上げの販売店または弊社までご持参ください。保証期間内に限り、無料にて修理・調整させていただきます。お客様にご記入いただいた本保証書は、保証期間内のサービス活動およびその後の安全点検のために記載内容を利用させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

販売名	シチズン電子血圧計　CH-453F
お客様お名前	様　TEL　－　－
ご住所	〒

※以下につきましては、必ず販売店にてご記入、ご捺印をお願いいたします。

ご購入日	年　月　日
ご購入店	
保証期間	ご購入日より1年間

製造販売元 **シチズン・システムズ株式会社**
〒188-8511 東京都西東京市田無町6-1-12

検査証：本製品は弊社の定められた検査に合格しております。

1101

商品に関するご相談、お問い合わせは、弊社お客様相談室でお受けいたします。

シチズン・システムズ株式会社
お客様相談室

受付時間：10～17時
月～金（祝祭日、年末年始を除く）

フリーコール **0120-88-6295**
通話料金は無料です

E-mail:support@systems.citizen.co.jp
http://www.citizen-systems.co.jp